Sopa Sustanciosa de Carne de Res y Verduras

Sirve: 4 porciones

Una sopa fácil de preparar con verduras congeladas, tomates enlatados, y caldo de pollo, para una noche fría de trabajo. Fideos y carne de res la hacen más sustanciosa y reconfortante.

Ingredientes

1 lata caldo de pollo sin sal (10.5 onzas)

1/2 taza agua

2 tazas vegetales mixtos congelados (para sopa)

1 lata tomates en trozos (16 onzas)

1 cucharadita hojas de tomillo trituradas

1 pizca pimienta

1/4 cucharadita sal

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**202**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	43 mg
Sodio	**286 mg**
Total de Carbohidrato	**22 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**17 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	41 mg
Hierro	3 mg
Potasio	344 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

1 hoja de laurel

2 onzas fideos pequeños sin cocinar (alrededor de 1-1/4 tazas)

Preparación

1. Caliente el caldo y el agua. Agregue los vegetales, la carne y los condimentos. Lleve a ebullición, disminuya la temperatura y deje hervir lentamente, sin tapar, 15 minutos.

2. Agregue los fideos. Cocine alrededor de 10 minutos, o hasta que los fideos estén tiernos.

3. Saque la hoja de laurel.

*Puede utilizar caldo bajo en sodio y omitir la sal.

Notas

North Dakota State University Extension Service, Creative Vegetable Cookery